Маша Шелушенко

ЖИТЬ ВКУСНО

Готовить дома,
как в ресторане

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга для вдохновения и для тех, кто ценит домашний уют и комфорт. С каждой страницей книги, с каждым новым разделом, все глубже окунаешься в атмосферу настоящего волшебства. Автор — повар и шеф-кондитер Мария Шелушенко, известный блогер @shelusha_food, к которой хочется прийти в гости всем миром. Мария очень непринужденно создает из повседневных будней и фику, и лагом, и хюгге. Чем приятнее вы начинаете день — ароматный кофе из красивой кружки, полезный завтрак из стильной тарелки, цветы на столе, удобные руке столовые приборы, — тем ярче день, да что там — жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, — вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.

- Маша Шелушенко
  - ○
  - ○ Знакомство
  - ○ Раздел 1
    - ■ Идеальные сырники с начинкой
    - ■ Сэндвич с тунцом и творожным сыром
    - ■ Омлет с брокколи, брынзой и черри
    - ■ Авокадо-тост с цукини
    - ■ Оладьи с соусом «Белый шоколад»
    - ■ Кукурузная каша с персиками
    - ■ Оладьи из цукини с сыром
  - ○ Раздел 2
    - ■ Перлотто с грибами и шпинатом
    - ■ Лазанья из баклажанов с говядиной
    - ■ Скумбрия с апельсиновым соусом
    - ■ Соба с курицей и овощами
    - ■ Тефтели с томатным соусом
    - ■ Поке с лососем
    - ■ Ньокки с соусом «Блю чиз»
    - ■ Сливочная паста с романо
  - ○ Раздел 3
    - ■ Парфе из куриной печени с черносмородиновым конфитюром
    - ■ Запеченный сыр фета с медом и орешками
    - ■ Террин из курицы
    - ■ 10 базовых соусов

- Тартар из лосося с кабачком
- Вителло Тоннато
- Салат из креветок и кабачков
- Вяленые сливы
- Малосольная сельдь

○ Раздел 4
- Бульон
- Картофельный суп с креветками
- Гороховый крем-суп с беконом
- Морковный суп

○ Раздел 5
- Ватрушка из слоеного теста
- Пирог «Ромовая вишня»
- Ромовая баба
- Сырная фокачча
- Слойка с песто и сыром
- Штрудель с грибами
- Льняной хлеб
- Шоколадное печенье с овсянкой и сухофруктами

○ Раздел 6
- Панна-котта с малиной
- Крем-брюле
- Чизкейк без выпечки с матчей
- Миндальный меренговый рулет
- Трюфель с киноа

○ Раздел 7
- Молочный коктейль «Сникерс»
- Холодный чай 18+
- Клубничный коктейль с ромом
- Манго-шейк
- Арбузный смузи
- Ягодная сангрия

○ Раздел 8
- Масло
- База: сочетание еды и вина
- Специи и их секреты
- Сервировка стола
- Оборудование и инструментарий
- Заповеди кухни

○ Заключение

○ ~ ~ ~

Маша Шелушенко
ЖИТЬ ВКУСНО
Готовить дома, как в ресторане

© Мария Шелудченко, текст, 2021
© Полупанова Кристина, фото, 2021
© ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

Знакомство

Не может книга Маши Шелушенко обойтись без короткого рассказа о Маше Шелушенко

Ребята, привет. Если вы уже несете книгу себе домой, знайте, где-то в Воронеже меня переполняет щенячий восторг от этой мысли.

В каком бы ужасе ни была моя Ба, но я — кондитер, я — повар. «Нормальную» работу искать не стала, свернула на путь любви — на кухню. Больше 8 лет в этой профессии заставили убедиться в том, что она для меня и про меня.

Первый раз я побывала на профессиональной кухне в 16, уговорив популярный в нашем городе ресторан взять меня официантом, несмотря на юный возраст. 16 лет — и 16 часов в смену на ногах в бешеном ритме. Но в холодном цехе сервируют «сицилийскую кассату», а в горячем — повар отправляет в духовку «итальяно вилладжио». Магия, не иначе. Там первый раз я осознала, что несмотря на всю размеренность и спокойствие внутри зала при полной посадке, за стеной — на кухне — обязательно хардкор. Ни с чем не сравнимый драйв, нет, даже адреналин, когда вы «отбиваете запару».

Теперь мне 28, дом — это про мою кухню и небанальные рецепты для блога **@shelusha_food**, любимый Данил, снимающий первую пробу, и Эффи (она же рыжая морда, она же мой любимый бассет), ворующая еду без спроса. А работа — это 4 кондитерских и цех, где я и команда собираем самые честные десерты. Что значит честные? Это десерты, которые стоят своих денег, это десерты, ради которых не жалко нырнуть в углеводную кому.

Книга для меня всегда была мечтой, мыслью, при которой в животе все сжимается, а в голове видеоряд, где я листаю страницы, а божественный свет их озаряет. Почему? Чем дольше я вела блог, тем больше мне хотелось делиться своей домашней философией. Люди так закрыты к экспериментам в еде, всегда выбирают привычный маршрут между полок супермаркета, что не замечают, что лишают себя намного большего, чем просто еда. **Я убеждена, что чем больше вы открыты к новому в таких мелочах, тем вы открытее к миру в целом.** Чем приятнее вы начинаете день — ароматный кофе из красивой кружки, полезный завтрак из стильной тарелки, цветы на столе, удобные руке столовые приборы, тем ярче день, да что там — жизнь. Видеть и создавать красоту вокруг себя с помощью таких простых инструментов, как еда дома, — вот она, главная задача этой книги. Она научит вас делать это просто, с любовью, без спешки и очень вкусно.

Спасибо за доверие.

Раздел 1
Завтраки

Идеальные сырники с начинкой

Рецепт рассчитан на 10 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРНИКОВ:

Творог в брикете 5 % — 350 г
Желток яичный — 2 шт.
Сахар — 50 г
Мука пшеничная — 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог в брикете 5 % — 50 г
Вареная сгущенка — 50 г
Арахисовая паста — 30 г

Также понадобится: сливочное масло, растительное масло — для жарки, сметана — для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Начинку сделать очень просто — взбиваем все ингредиенты в блендере до однородности.

2 | Творог смешиваем с сахаром, желтком и мукой, формируем 10 шариков. Делаем плоский круг толщиной 2 см, в центр выкладываем чайную ложку начинки, аккуратно защипываем края и формируем сырник.

3 | Обжариваем на смеси сливочного и растительного масла с двух сторон на среднем огне по 2–3 минуты до румяной корочки.

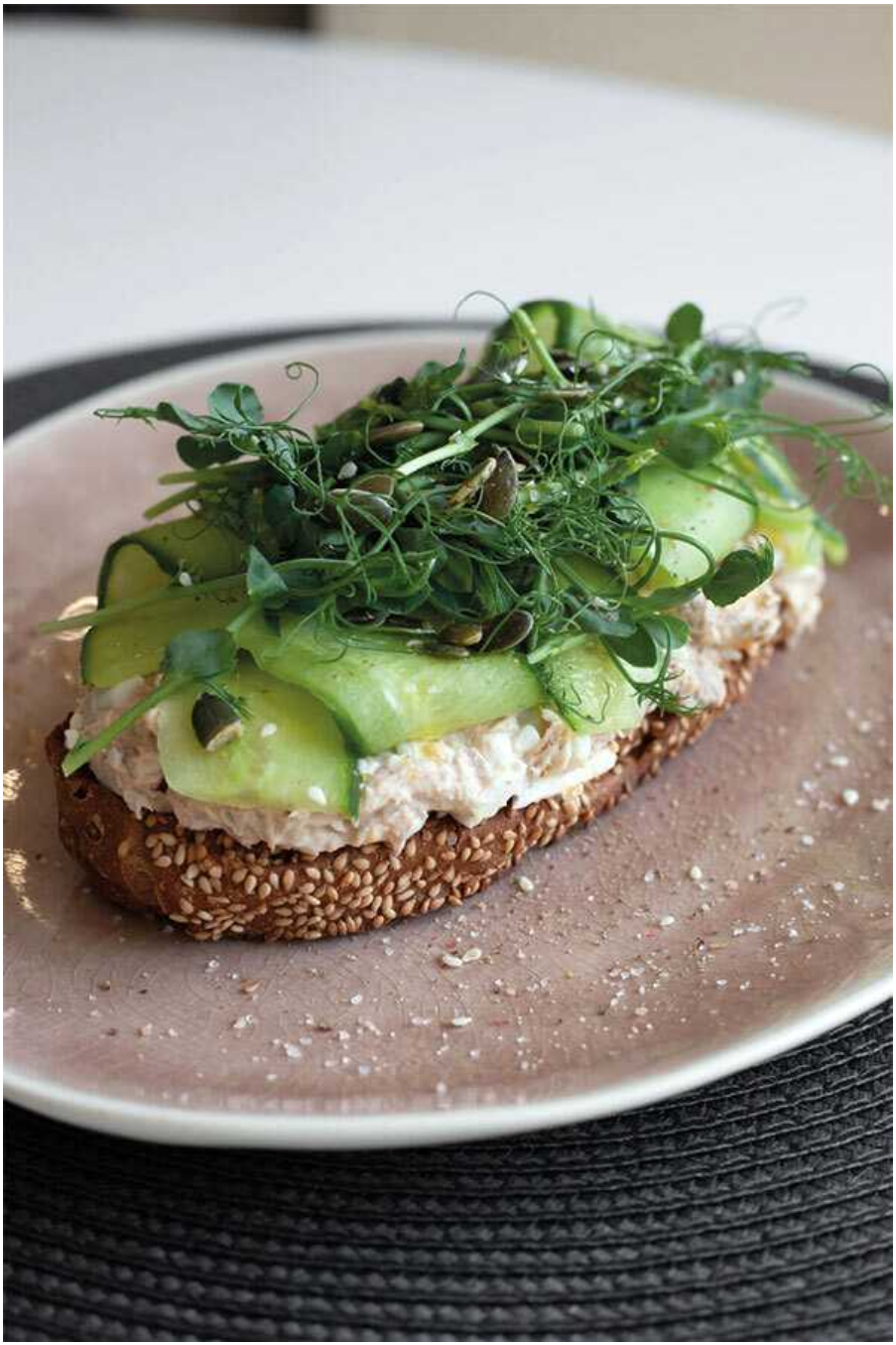
Примечание:

* Также этот рецепт подойдет для запекания. Обжариваем на большом огне буквально по минуте с каждой стороны и отправляем в духовку при 180 °С на 8 минут.

* Сырники идеально подходят для заготовок. Делаю сразу двойную-тройную порцию, замораживаю на плоском подносе уже сформированные сырники. Это очень удобно. И быстрый красивый завтрак вам обеспечен.

Сэндвич с тунцом и творожным сыром

Рецепт рассчитан на 2 больших сэндвича



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тунец в масле — 1 банка (185 г)
Вареное яйцо — 1 шт.
Творожный сыр — 100 г
Зеленый лук — небольшой пучок
Оливки — 30 г
Огурец свежий — 1 шт.

Также понадобится: зерновой хлеб, сливочное масло для жарки, любимая зелень для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Слить масло из тунца — перемешиваем до однородности с творожным сыром.

2 | Добавляем к этой массе мелко нарезанный лук и оливки, а также натертое яйцо и смешиваем.

3 | Хлеб обжариваем на сливочном масле до румяной корочки с двух сторон. Выкладываем пасту с тунцом, огурец слайсами и зелень для декора.

Примечание:

* Возьмите на заметку этот паштет из тунца, он будет замечательно смотреться и в формате брускетт, и как начинка для круассана.

Омлет с брокколи, брынзой и черри

Рецепт рассчитан на форму диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОМЛЕТА:

Яйцо — 4 шт.
Молоко 3,2 % — 200 мл
Сливки 33 % — 150 мл
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Брокколи — 100 г
Черри — 100 г
Брынза — 60 г

Также понадобится: оливковое масло для смазывания формы.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Яйца хорошо перемешиваем с солью и перцем (не взбиваем), добавляем молоко и сливки — перемешиваем.

2 | Форму смазываем оливковым маслом, выливаем омлет, сверху выкладываем нашу начинку — просто кусочки — сырую брокколи, черри и брынзу.

3 | Выпекаем при 180 ˚С 25 минут. Если знаете, что духовка сильно припекает, — можно приготовить под фольгой.

Примечание:

* Готовый омлет смазать растопленным сливочным маслом.

* Большой плюс этого омлета в том, что он вкусен и холодным, и горячим.

Авокадо-тост с цукини

Рецепт рассчитан на 4 тоста

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ АВОКАДО-ПАСТЫ:

Цукини — 1 шт. среднего размера
Авокадо — 1 шт. среднего размера
Оливковое масло — 20 мл
Сок лимона — 20 мл
Сахар — 10 г
Сметана — 20 г
Соль/перец — по вкусу

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Цукини — 1 шт. среднего размера
Хлеб любимый
Яйцо — 1 шт.

Также понадобится: растительное масло для жарки, зелень для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Цукини мелко режем и обжариваем до мягкости, 5–7 минут. Загружаем в блендер вместе с остальными ингредиентами для авокадо-пасты и взбиваем до однородности.

2 | Второй цукини нарезаем слайсами и обжариваем на гриль-сковороде до мягкости, по 2–3 минутки на небольшом огне с двух сторон.

3 | Хлеб обжариваем на сухой сковороде с двух сторон до румянца.

4 | Готовим яйцо удобным/любимым для вас способом — всмятку, или пашот, или глазунью.

5 | Собираем тост: хлеб, авокадо-паста, цукини, яйцо и сверху зелень для декора.

Примечание:

* Также вкусно будет приготовить пасту с кабачком. Попробуйте обязательно.

Оладьи с соусом «Белый шоколад»

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Мука пшеничная — 110 г
Разрыхлитель теста — 10 г
Соль — щепотка
Сахар — 20 г
Молоко — 100 мл
Сметана 20 % (или йогурт) — 60 г
Сливочное масло — 20 г
Яйцо — 1 шт.
Голубика — 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Сливки 33 % — 70 мл
Сгущенное молоко — 70 г
Белый шоколад — 70 г

Также понадобится: растительное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Яйцо размешиваем со сметаной, затем добавляем все остальные ингредиенты, масло должно быть растопленным. Даем тесту постоять 5 минут.

2 | Выкладываем на сковороду ложкой тесто, жарим 30 секунд, сверху кладем 3–4 ягоды голубики, добавляем немного теста сверху, чтобы прикрыть голубику, и жарим, пока не схватится, чтобы перевернуть оладьи и дожарить с другой стороны до румянца.

3 | Для соуса смешиваем сливки и шоколад — растапливаем в микроволновке, периодически помешивая, добавляем сгущенку и перемешиваем.

4 | Подаем оладьи, украшенные голубикой, с соусом.

Примечание:

* Если будете использовать замороженную ягоду — обваляйте ее предварительно в кукурузном крахмале. Можно приготовить с любой ягодой, будет не менее вкусно.

Кукурузная каша с персиками

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАШИ:

Кокосовое молоко — 300 мл
Вода — 100 мл
Кукурузная крупа — 60 г
Сахар — 40 г
Соль — щепотка
Сливочное масло — 40 г

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Персики — 2 шт.
Сахар — 20 г
Сливочное масло — 30 г
Грецкие орехи — 20 г

Также понадобится: специи по вкусу. Можно корицу добавить, можно тимьян или ваниль.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Доводим до кипения воду с кокосовым молоком, всыпаем тонкой струйкой, постоянно помешивая, кукурузную крупу, добавляем сахар и соль и варим на медленном огне около 12–15 минут. Добавляем сливочное масло и перемешиваем.

2 | На сковороде растапливаем сливочное масло, засыпаем сахар по всей поверхности, выкладываем дольки персиков и обжариваем с обеих сторон по паре минут.

3 | Сверху каши выкладываем персики, посыпаем орехами.

Примечание:

* Рецепт подойдет и для других фруктов: яблок, бананов или груш.

Оладьи из цукини с сыром

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОЛАДЬЕВ:

Цукини — 1 шт.
Творожный сыр — 100 г
Полутвердый сыр — 50 г
Пшеничная мука — 80 г
Яйцо — 1 шт.
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Сметана — 50 г
Майонез — 30 г
Огурец — 1 шт.
Укроп — 10 г
Чеснок — 1 долька

Также понадобится: растительное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Цукини натираем на крупной терке, отжимаем от лишней жидкости. Смешиваем цукини с творожным сыром. Добавляем яйцо, тертый сыр, муку и соль/перец и вымешаем тесто.

2 | Обжариваем оладьи с обеих сторон по 3 минуты на небольшом огне.

3 | Для соуса смешиваем сметану с майонезом, добавляем огурец, натертый на мелкой терке, мелко нарезанный укроп и чеснок.

4 | Подаем оладьи с соусом и свежей зеленью.

Примечание:

* Творожный сыр можно заменить на рикотту или даже на творог — тоже будет очень вкусно и сочно.

Раздел 2
На каждый день

Перлотто с грибами и шпинатом

Рецепт рассчитан на 4–5 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОСНОВЫ ПЕРЛОТТО:

Перловая крупа — 250 г (в сухом виде)
Куриный бульон — 800 мл
Сливки 10 % — 200 мл
Сливочное масло — 50 г
Белое сухое вино — 100 мл
Тимьян сушеный — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шампиньоны — 500 г
Шпинат — 200 г
Лук репчатый — 1 шт. среднего размера
Чеснок — 4 зубчика
Сыр твердый/полутвердый — 30 г
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: растительное масло для жарки, шпинат для декора, нити чили классно использовать, но можно без них.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Растапливаем на сковороде сливочное масло, добавляем перловку — обжариваем 2 минутки.

2 | Вливаем вино — выпариваем его в течение 2 минут, постоянно помешивая.

3 | Убавляем огонь и вливаем 1 половник куриного бульона. Каждый раз, когда бульон испарится, добавляем еще половник. Приготовление таким образом у нас займет около 25 минут.

4 | Добавляем сливки и, помешивая, тушим до готовности перловки еще 5 минут.

5 | Одновременно с приготовлением перловки можно заняться подготовкой остальных ингредиентов: на растительном масле обжариваем крупно нарезанные шампиньоны, затем добавляем мелко нарезанный лук и чеснок — до золотистого цвета, потом свежий шпинат, соль и перец и обжариваем еще пару минут.

6 | Сервируем: перлотто, сверху начинка и пармезан. Для декора свежий шпинат, нити чили.

Примечание:

* Если хочется посытнее — можно сделать с куриным филе.

* Тот же рецепт можно повторить с рисом — будет ризотто. Только варка риса займет меньше времени.

Лазанья из баклажанов с говядиной

Рецепт рассчитан на форму 20 х 25 см

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажаны среднего размера — 3 шт.
Фарш говяжий — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Томаты — 2 шт.
Перетертые томаты — 400 г
Брынза — 200 г
Чеснок — 2 зубчика
Сладкая паприка — 1 ч. л.
Копченая паприка — 1 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: растительное масло для жарки, зелень для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Не очищенные от кожуры баклажаны нарезаем слайсами толщиной 0,5 см, выкладываем на противень, смазанный маслом, и запекаем 10 минут при 190 °С.

2 | Параллельно обжариваем на растительном масле до потемнения фарш со всех сторон, добавляем лук — обжариваем еще 2 минуты, затем чеснок и мелко нарезанные томаты — тушим 4 минуты. Дальше добавляем перетертые томаты, соль, перец, остальные специи — и обжариваем еще буквально 2 минуты.

3 | Форму смазываем растительным маслом и выкладываем слоями: баклажаны, фарш в томатном соусе и раскрошенную брынзу. И повторяем слои.

4 | Выпекаем 25 минут при 180 °С. Подаем с любимой зеленью.

Примечание:

* Можно повторить этот рецепт с другим фаршем — куриным или из индейки.

* Если не любите баклажаны, можно заменить их на кабачки.

Скумбрия с апельсиновым соусом

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Скумбрия — 1 шт.
Картофель-бейби — 350 г
Апельсин — 2 шт.
Сахар — 30 г
Крахмал кукурузный — 10 г
Лимон — 1/2 шт.
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: растительное и сливочное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Скумбрию разделываем на филе, остальные части можно пустить для приготовления рыбного бульона, например. Смазываем растительным маслом, солим, перчим, поливаем сверху соком лимона, даем промариноваться в течение часа.

2 | Трем цедру с двух апельсинов, затем выдавливаем из них сок. Прогреваем сок с цедрой до закипания, добавляем в него сахар, перемешанный с крахмалом, и провариваем еще 2 минутки.

3 | Картошку кладем в холодную воду, доводим до кипения и варим 20 минут.

4 | Режем картофель кусочками и обжариваем на смеси растительного и сливочного масла до румяной корочки.

5 | Скумбрию обжариваем с обеих сторон на сильном огне буквально по 2–3 минуты с каждой стороны.

6 | Собираем блюдо: картофель накрываем скумбрией и подаем с апельсиновым конфитюром.

Примечание:

* Если есть возможность сделать скумбрию на гриле — обязательно ею воспользуйтесь. Это огненное блюдо, достойное ресторана, не идет в сравнение с вареной скумбрией из детства.

Соба с курицей и овощами

Рецепт рассчитан на 3–4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Гречневая лапша соба — 150 г
Куриное филе — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Цукини — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук зеленый — 15 г
Соевый соус — 30 г
Чеснок — 2 зубчика
Соль/перец — по вкусу
Имбирь, куркума

Также понадобится: растительное масло для жарки, кунжут и кинза для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | На растительном масле на сильном огне обжариваем, помешивая, куриное филе, нарезанное полосками, буквально 5 минут, затем добавляем морковь полосками — жарим еще 2 минуты, перец полосками — 2 минуты, цукини — 2 минуты.

2 | Дальше добавляем мелко нарезанный чеснок — жарим до аромата, затем специи, соль, перец и соевый соус и тушим 3 минуты, до готовности.

3 | Собу отвариваем по инструкции на упаковке и добавляем к начинке.

4 | Подаем лапшу со свежим луком и кунжутом, в идеале еще добавляем кинзу, если любите ее.

Примечание:

* Это универсальный рецепт, возьмите его на заметку, как замену надоевшим макаронам, овощи меняйте под себя, отлично будут смотреться и кабачки, и баклажаны, и грибы.

Тефтели с томатным соусом

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ:

Фарш говяжий — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Сухари панировочные — 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Болгарский перец — 2 шт.
Помидоры — 2 шт.
Томаты протертые — 300 г
Чеснок — 2 зубчика
Зелень (кинза/петрушка) — 30 г

Также понадобится: растительное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Лук мелко нарезаем, смешиваем с фаршем, яйцом и сухарями, хорошо вымешиваем и формируем небольшие шарики. Обжариваем с обеих сторон по паре минут. Затем заливаем томатным соусом и тушим под крышкой 7 минут на медленном огне.

2 | Для соуса: болгарский перец запекаем 25 минут при 200 °C, кожица должна обуглиться. Снимаем кожицу. В блендере перемалываем все ингредиенты для соуса — готово.

Примечание:

* Подавать это блюдо будет здорово с рисом, или пастой, или с гречкой — что вам больше нравится.

* Этот соус возьмите на заметку — для пасты, например.

Поке с лососем

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОКЕ:

Рис отварной — 300 г
Лосось с/с — 120 г
Водоросли нори — 20 г
Манго — 1/2 шт.
Чука — 30 г
Огурец — 50 г
Авокадо — 1/2 шт.
Имбирь маринованный — 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Соевый соус — 120 г
Рисовый уксус — 10 мл
Сок лимона — 20 мл
Сахар — 1 ч. л.
Кунжут — 50 г

Также понадобится: любимая зелень (хорошо подойдет кинза), кунжут.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Для соуса кунжут заливаем 30 мл кипятка, даем настояться. Затем в мощном блендере взбиваем до однородности все ингредиенты для соуса.

2 | Рыбу, огурец, манго нарезаем кубиками, авокадо — слайсами.

3 | Выкладываем рис, поливаем соусом и по краям раскладываем все ингредиенты для начинки. Украшаем листьями нори, нарезанными ножницами, кинзой, посыпаем кунжутом.

Примечание:

* Люблю эту сборную солянку в тарелке за сытость и быстроту приготовления. И это опять же тот случай, когда можно включать фантазию и менять ингредиенты. Заменить лосось на тунец, чуку на стручковую фасоль и т. п.

Ньокки с соусом «Блю чиз»

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НЬОККИ:

Картофель — 500 г
Яйцо — 1 шт.
Мука — 80 г
Пармезан — 30 г
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА «БЛЮ ЧИЗ»:

Сливки 10 % — 250 мл
Дорблю — 100 г

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шпинат — 50 г
Кедровые орехи — 20 г

Также понадобится: оливковое масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Картофель очищаем, отвариваем, даем остыть немного и толчем. Добавляем к нему натертый пармезан, яйцо, муку и соль, перец — хорошо перемешиваем, формируем колбаску небольшого диаметра (3–4 см), немного придавливаем, чтобы придать более овальную форму, держим в морозильнике около часа. Это поможет сделать более ровные ньокки. Нарезаем колбаску кусочками длиной 1–1,5 см и опускаем в кипящую воду. Варим около 8 минут.

2 | Для соуса подогреваем практически до кипения сливки, вводим покрошенный небольшими кусочками дорблю и мешаем, пока он не растворится.

3 | Шпинат обжариваем на оливковом масле буквально 2 минуты. Можно нарезать мелко, можно крупными кусками, можно вообще целым обжарить и положить сверху, как вам нравится больше.

4 | Собираем блюдо: ньокки заливаем соусом, сверху шпинат и кедровые орешки.

Примечание:

* Если не любите дорблю, можно сделать просто сырный соус, заменив его на любой полутвердый сыр.

* Ньокки можно сделать сразу много и заморозить на разделочной доске, застеленной пергаментом, разложив их, чтобы не слиплись, а когда схватятся — сложить в пакет.

Сливочная паста с романо

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тонкая паста — 120 г
Салат романо — 100 г
Рикотта — 70 г
Сливки 20 % — 120 мл
Копченая паприка — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое и сливочное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Пасту отвариваем по инструкции на упаковке.

2 | Романо крупно нарезаем и обжариваем на смеси сливочного и оливкового масла буквально 2–3 минуты.

3 | Сливки прогреваем практически до закипания, добавляем к ним рикотту и хорошо перемешиваем, также соль, перец, паприку и романо. Затем вводим пасту, чтобы она вся-вся была в соусе.

Примечание:

* Попробуйте, дайте блюду шанс! Готовится на раз-два-три. Ну если очень хочется посытнее — классно будет добавить либо консервированный тунец (прогреть его вместе со сливками), либо бекон — обжарить его вместе с романо.

*Обжаренный романо — это тот еще деликатес, уверяю. Здорово делать его просто на гарнир к мясу или рыбе, обжаривая с любимыми специями.

Раздел 3
Закуски

Парфе из куриной печени с черносмородиновым конфитюром

Рецепт рассчитан на 6–8 формочек

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПАРФЕ:

Куриная печень — 400 г
Яйца — 3 шт.

Сливочное масло — 200 г
Сливки 33 % — 150 мл
Коньяк (темный ром) — 100 мл
Чеснок — 1 зубчик
Лук репчатый — 1/2 головки
Тимьян сушеный — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КОНФИТЮРА:

Черная смородина — 500 г
Сахар — 60 г
Крахмал кукурузный — 5 г

Также понадобится: растительное масло для жарки.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | На капле масла обжариваем лук до мягкости, добавляем чеснок — еще немного обжариваем до аромата, заливаем коньяком и даем выпариться алкоголю 1–2 минуты.

2 | В блендере взбиваем до однородности хорошо промытую и подсушенную печень со всеми остальными ингредиентами, масло сливочное должно быть растопленным.

3 | Выливаем массу в стеклянные/керамические формы высотой 2–2,5 см, устанавливаем их на противень и наливаем вокруг них воду: создаем эффект водяной бани. И выпекаем при 180 ˚С 15 минут.

4 | Черную смородину подогреваем в сотейнике до размораживания и выделения воды, сахар перемешиваем с крахмалом и добавляем к ягодам, провариваем до легкого загустения. Выливаем на остывшее парфе ровным слоем, отправляем в холод до полного остывания.

Примечание:

* Подавать с ароматным хлебом, подсушенным на сухой сковороде.

* Если у вас есть термометр для печи, то не ориентируйтесь на время выпечки в рецепте, а доведите парфе до 65 ˚С — это будет идеальная консистенция.

Запеченный сыр фета с медом и орешками

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фета — 300 г
Мед — 30 г
Оливковое масло — 30 мл
Грецкие орехи — 40 г
Кедровые орехи — 30 г
Тимьян — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Фету выкладываем в форму, застеленную пергаментом или фольгой, выливаем сверху мед, смешанный с маслом, посыпаем солью, перцем и тимьяном, выкладываем смесь орехов.

2 | Запекаем при 190 °C 10 минут.

Примечание:

* Один из самых простых, но классных рецептов в книге. Станет вашим любимым, простая и небанальная закуска к вину.

* Выбирайте не сильно мягкую фету.

* Это блюдо можно воспринимать и как десерт, стоит только перед запеканием выложить сверху кусочки груши.

Террин из курицы

Рецепт рассчитан на форму для хлеба 25 × 10 см

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриный фарш — 800 г
Вяленые томаты — 100 г
Грудинка — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Кинза/петрушка — 10 г
Сыровяленая ветчина/хамон — 100 г
Копченая паприка — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Форму для хлеба застилаем пергаментом, выкладываем ломтики сыровяленой ветчины, так, чтобы они покрыли дно и бортики формы.

2 | К куриному фаршу добавляем мелко нарезанные вяленые томаты, грудинку, чеснок, зелень, соль, перец и паприку — хорошо вымешиваем до однородности.

3 | Плотно утрамбовываем в форму, накрываем фольгой и отправляем в духовку при 180 °С на 40 минут. Снимаем фольгу и запекаем еще 15 минут.

4 | Даем остыть, сливаем лишнюю жидкость и отправляем на ночь в холодильник.

Примечание:

* Очень эффектно смотрится на столе, идеально подходит для Нового года. Вкусен именно холодным.

10 базовых соусов

Соусы я нежно люблю и готовые магазинные считаю незаменимыми в арсенале повара, главное — читать состав. Кунжутный, устричный соус, терияки украсят даже самое скучное блюдо. Французы, кстати, уверены, что на соусе просто необходимо делать акцент. И я готова подписаться под этими словами. Поэтому подготовила для вас шпаргалку с небанальными, простыми в приготовлении, но классными соусами. Надеюсь, эту страницу вы протрете до дыр.

ТАРТАР

Майонез (в идеале домашний) — 100 г
сметана 20 % — 80 г

маринованные огурцы — 40 г
лук зеленый — небольшой пучок
петрушка — небольшой пучок
горчица — 1 ч. л.
лимонный сок — 1 ст. л.
соль/перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

Можно все в блендере до однородности соединить, а можно мелко-мелко все ингредиенты нарезать и смешать со сметаной и майонезом.

Примечание:

* Отлично подходит к рыбе, к печеной картошке или другим овощам.

Медовая заправка

Мед — 1 ст. л.
Горчица — 1 ч. л.
Оливковое масло — 2 ст. л.
Лимонный сок — 1 ст. л.
Винный белый уксус — 2 ст. л.
Орегано — 1/2 ч. л.
Соль/перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

Все перемешиваем до однородности в блендере.

Примечание:

* Соус идеально подойдет к нежирной белой рыбе, также в нем круто промаринуется куриное филе, для запеченных баклажанов тоже «вау».

СОУС ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПЕРЦЕВ

Болгарский красный перец — 3 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Протертые томаты — 3 ст. л.
Оливковое масло — 2 ст. л.
Соль/перец — по вкусу
Прованские травы — 1 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Из перцев удаляем сердцевину, отправляем в духовку при 200 °С на 35–40 минут (кожица должна даже обуглиться), готовые складываем в кастрюлю, накрываем крышкой и даем постоять 15 минут. Так легче получится удалить кожицу. Дальше все ингредиенты складываем в блендер — вжух — и готово.

Примечание:

* Если есть возможность обжарить перцы на открытом гриле — это будет совсем другой по вкусу соус, гораздо лучше — с дымком. Хорош для мяса.

БЕШАМЕЛЬ

Сливочное масло — 50 г
Пшеничная мука — 50 г
Молоко — 200 мл
Соль/перец — по вкусу
Мускатный орех — 1/3 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Растопить в сотейнике масло, добавить муку и обжарить 1–2 минуты. Залить молоко, интенсивно перемешать, посолить, поперчить и добавить тертый мускатный орех, уварить до загустения на медленном огне. Готовый соус пробить блендером или протереть через мелкое сито.

Примечание:

* Это отличная база для других соусов, например можно

сделать сырный. Достаточно вмешать 50–100 г мелко натертого любимого сыра.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Яйца куриные — 2 шт.
Соль — 1 ч. л.
Сахар — 1 ч. л.
Масло оливковое — 200 мл
Винный уксус белый — 1 ч. л.
Горчица — 1/2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Яйца отвариваем вкрутую, нам потребуются только желтки. Все ингредиенты взбиваем до однородности в блендере. Экспериментируйте со специями.

Примечание:

* Майонез может стать как заправкой для салата, так и базой для других соусов. Можно добавить много зелени или вяленые томаты.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

Сливочное масло — 50 г
Мука — 50 г
Бульон куриный — 200 мл
Соль/перец — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика

КАК ГОТОВИТЬ:

Растапливаем в сотейнике масло, добавляем муку и обжариваем 1–2 минуты. Заливаем бульоном, интенсивно перемешиваем, солим и перчим, увариваем до загустения на медленном огне. Готовый соус взбиваем с чесноком в блендере.

Примечание:

* Яркий соус, здорово подходит к куриному филе, к шаурме и овощам на гриле.

ЦАЦИКИ

Огурцы — 2 шт.
Йогурт — 4 ст. л.
Кинза, или петрушка — пучок
Листья мяты — 3–4 шт.
Оливковое масло — 4 ст. л.
Сок лимона — 3 ст. л.
Соль/перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

Огурцы натереть на мелкой терке, отжать от лишней жидкости. Все остальные ингредиенты смешать в блендере до однородности, добавить огурцы и перемешать.

Примечание:

* Свежий соус. Идеально подавать к шашлыку, причем неважно из чего: из мяса, или рыбы, или курицы. Ко всему будет хорош.

КИСЛО-СЛАДКИЙ

Протертые томаты — 3 ст. л.
Вода — 100 мл
Крахмал кукурузный — 1 ст. л.
Сахар — 1/2 ч. л.
Винный уксус — 2 ч. л.
Чеснок — 1 зубчик
Натертый корень имбиря — 1 ч. л.
Чили (в идеале хлопья, но можно и молотый) — 1 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Крахмал развести в 3 ст. л. воды. Все остальные ингредиенты соединить в сотейнике, проварить до закипания, добавить крахмал и проварить до загустения. Полностью остудить.

Примечание:

* Соус прекрасно подойдет к курице, к блюдам азиатской кухни.

БАРБЕКЮ

Протертые томаты — 300 г
Томатная паста — 3 ст. л.
Мед — 4 ст. л.
Лук репчатый — 1 средняя головка
Сливочное масло — 20 г
Соль/перец — по вкусу
Паприка сладкая — 1 ч. л.
Паприка копченая — 2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Лук мелко нарезаем и обжариваем на сливочном масле до золотистого цвета, добавляем все остальные ингредиенты и увариваем соус на медленном огне 10–15 минут, до загустения. Взбиваем блендером до однородности.

Примечание:

* Само название кричит, для чего нам этот соус — для барбекю на выходных.

Лимонный соус

Желток яичный — 2 шт.
Сок лимона — 60 мл
Белое сухое вино — 50 мл
Вода — 100 мл
Сливки 20 % — 70 мл
Сахар — 1 ч. л.

Соль/перец — по вкусу
Розмарин сухой — 1/2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

Желток растираем с сахаром, водой и соком лимона, провариваем на медленном огне до загустения, вливаем вино, даем выпариться (должно уменьшиться почти вдвое), добавляем сливки и специи и провариваем еще минутку.

Примечание:

* Это лучший соус к рыбе, абсолютно любой.

Тартар из лосося с кабачком

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе лосося — 150 г
Кабачок молодой маленький — 1 шт.
Зеленый лук — 10 г
Петрушка — 10 г
Каперсы — 10 г
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Оливковое масло — 3 ст. л.
Соевый соус — 1 ст. л.
Уксус винный белый — 1 ст. л.
Горчица зернистая — 1 ч. л.
Лимонный сок — 2 ст. л.

Также понадобится: белый или черный хлеб для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Хорошо смешиваем все ингредиенты для соуса.

2 | Очень мелко нарезаем не очищенный от кожицы кабачок. Заливаем соусом и даем промариноваться 2 часа.

3 | Лосось нарезаем кубиками немного крупнее кабачка. Сливаем с кабачка маринад, добавляем лосось, соль и перец, мелко нарезанные каперсы и зелень. Все перемешиваем и с помощью круглой формы формируем на тарелке закуску.

Примечание:

* Уже готовый тартар не оставляйте долго стоять, максимум 20–30 минут перед подачей.

* На сухой сковороде обжарьте хлеб совсем немного, чтобы внутри он остался мягким.

Вителло Тоннато

Рецепт рассчитан на 4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе телятины — 350 г
Оливковое масло — 10 мл
Соль/перец — по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Консервированный тунец — 300 г
Шпроты — 80 г
Домашний майонез — 100 г
Каперсы — 20 г
Чеснок — 2 зубчика
Перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло, сушеный розмарин, зелень.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Говядину смазываем оливковым маслом со всех сторон, обильно натираем солью и перцем, посыпаем сверху сушеным розмарином, заворачиваем в фольгу и при 180 ˚С запекаем 40 минут. Даем хорошо остыть, затем полностью охлаждаем и тонко нарезаем.

2 | Для соуса взбиваем в блендере все остальные ингредиенты.

3 | Подаем слайсы говядины, обильно политыми соусом. Украшаем зеленью по вкусу.

Примечание:

* Этот соус вообще может стать классным дипом к столу, подавайте его с хрустящими крекерами, например, или гренками из черного хлеба.

Салат из креветок и кабачков

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачок — 1 шт.
Креветки королевские — 12 шт.
Соль/перец — по вкусу
Цедра 1/2 лимона

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЫРНОГО СОУСА:

Сливки 10 % — 200 мл
Пармезан — 100 г
Лимонный перец — 1/2 ч. л.
Соль — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло для жарки и зелень.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Кабачки нарезаем кружками толщиной 1–1,5 см, обжариваем с обеих сторон до румянца. Важно, чтобы внутри остались хрустящими.

2 | Очищенные и предварительно размороженные креветки обжариваем на оливковом масле с двух сторон по 2 минуты, добавляем цедру лимона, соль и перец, перемешиваем и держим на огне буквально еще 1 минуту.

3 | В горячие сливки засыпаем мелко натертый пармезан, добавляем соль и лимонный перец, перемешиваем до объединения.

4 | Собираем блюдо: на дно глубокой тарелки выкладываем соус, сверху кабачки и креветки, украшаем зеленью.

Примечание:

* Этот же рецепт можно повторить, заменив креветки на дольки куриного филе, например, только его нужно будет обжаривать подольше до готовности.

Вяленые сливы

Рецепт рассчитан на 2–3 баночки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливы красные — 2 кг
Оливковое масло — 100 мл
Тимьян сушеный — 1 ч. л.
Чеснок — 4 зубчика

Также понадобится: оливковое масло дополнительно, если захотите закрыть баночки и оставить в холодильнике на хранение — 2–3 недели смело простоят.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Сливы промываем, просушиваем, разрезаем на 2 части, вынимаем косточки.

2 | Масло смешиваем с тимьяном и обмакиваем в нем сливы.

3 | Выкладываем на пергамент, сверху раскладываем дольки чеснока для аромата и отправляем в духовку на 7 часов при 110 ˚С с приоткрытой дверцей.

4 | Готовые сливы раскладываем по баночкам и заливаем маслом.

Примечание:

* Это очень вкусно, зуб даю. А еще готовьтесь мучиться дома: запах будет непередаваемо аппетитный, пока сливы будут вялиться.

* После берем ароматный хлеб, смазываем творожным сыром и выкладываем сверху сливы. Если любите послаще — добавляйте мед.

Малосольная сельдь

Рецепт рассчитан на 2–3 баночки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе сельди — от 2 рыб
Оливковое масло — 30 мл
Уксус белый винный — 10 мл
Сок 1/2 лимона
Розмарин — 3 веточки
Соль — 2 ч. л.
Перец молотый — по вкусу
Перец горошком — 2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Филе нарезаем небольшими кусочками примерно по 3 см. Перемешиваем уксус, сок лимона и масло. Хорошо перетираем сельдь с солью, заливаем смесью масла, также добавляем 2 вида перца и веточки розмарина — все перемешиваем и герметично закрываем мариноваться, не меньше чем на 24 часа.

Примечание:

* Думаю, что учить вас есть сельдь не нужно, — скорее отвариваем картофель и зовем всех к столу.

* Ну а раз книга у нас о ресторанной еде, надо сделать сморреброд. Тонко смазать обжаренный с двух сторон черный хлеб сливочным маслом, сверху выложить сельдь, плотно накрошить укроп и наслаждаться.

Раздел 4
Супы

Бульон

КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ, РЕЦЕПТ, ЗАГОТОВКИ

Поговорить про бульон нам просто необходимо. Причина очевидна: бульон — это основа кулинарии. И в составе соусов, и чтобы сварить ароматный суп, и для идеального ризотто.

Какие виды бульонов есть?

Мясные, рыбные, куриные и овощные.

Правила для всех плюс-минус одинаковы, давайте разбираться.

| Независимо от того, какой бульон вы будете варить, в нем всегда будет вода. Пожалуйста, выбирайте качественную воду. Это база. Все ингредиенты мы бросаем только (!) в холодную воду.

| Основой бульона служит, как правило, не только мякоть рыбы/мяса/курицы, но и кости. Если разрубить кости — бульон будет более наваристым.

| Я ужасно расстраиваюсь, когда продукты выкидывают, поэтому стремлюсь к тому, чтобы свести утилизацию к минимуму. Бульон для этого идеальный помощник. Разделали рыбу, а плавники и голова — в бульон, и так далее. Бульон всегда можно сварить впрок и хранить замороженным — это очень удобно.

| Вкус бульона напрямую зависит от качества выбранного сырья. Старайтесь использовать только свежее охлажденное мясо, не заморозку.

| Сначала кастрюлю можно накрыть крышкой и доводить до кипения на среднем огне, поднимется пена — убрать ее, уменьшить огонь и варить уже без крышки, чтобы испаряющаяся вода не попадала обратно в бульон и не портила вкус.

Как мне кажется, самый популярный в использовании — куриный бульон, его рецепт здесь и оставлю.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

На 2 литра воды

курица (целая или отдельные части) — 1 кг
морковь — 2 шт.
лук репчатый — 1 шт.
сельдерей — 2–3 стебля
лавровый лист — 3–4 листа
чеснок — 3 зубчика
соль/перец — по вкусу
оливковое масло — 2 ст. л.
сливочное масло — 30 г

Разогреваем на сковороде сливочное и оливковое масло, забрасываем мелко нарезанный лук и морковь — обжариваем до мягкости, добавляем выдавленный чеснок — обжариваем еще минуту. В холодную воду кладем курицу, сельдерей, зажарку, лавровый лист — доводим до кипения, снимаем пену, накрываем крышкой, огонь на минимум и варим около часа. Процеживаем бульон от всех ингредиентов. Готовченко!

Картофельный суп с креветками

Рецепт рассчитан на 5–6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель — 4 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Куриный бульон — 300 мл
Сливки 10 % — 50 мл
Сыр плавленый — 100 г
Креветки — 400 г
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло, если найдутся каперсы дома — будет очень здорово добавить, подавать с сухариками тоже замечательно.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Картофель, морковь и лук очищаем от кожуры и отвариваем до готовности. Сливаем воду.

2 | Бульон смешиваем со сливками, доводим до кипения, добавляем плавленый сыр и прогреваем, постоянно помешивая, до растворения сыра.

3 | Соединяем овощи с бульоном и пробиваем блендером до готовности.

4 | Креветки чистим и обжариваем на оливковом масле с солью и перцем буквально 4–5 минут.

5 | В тарелку наливаем суп, сверху кладем креветки, пару каперсов, соль и перец по вкусу и по желанию сухарики.

Примечание:

* Можно сделать этот суп более сырным, чем картофельным. Заменить 1–2 картофелины на дополнительные 200–300 г плавленого сыра.

Гороховый крем-суп с беконом

Рецепт рассчитан на 4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриный или овощной бульон — 400 мл
Горошек с/м — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Сливки 10–20 % — 100 мл
Чеснок — 2 зубчика
Мускатный орех — 1 ч. л.
Бекон сырокопченый — 200 г
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло для жарки, сухари по желанию.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Лук режем и обжариваем на масле до румянца, добавляем чеснок — еще немного держим до аромата.

2 | Картофель отвариваем, за 5 минут до готовности добавляем к нему зеленый горошек. Сливаем всю жидкость.

3 | В блендере соединяем зажарку: картофель с горошком, сливки и бульон, специи — взбиваем до однородности.

4 | Бекон мелко режем и обжариваем на сухой сковороде.

5 | Суп — в тарелку, сверху бекон, сухари по желанию и кайфуем.

Примечание:

* Этот же рецепт замечательно подойдет для брокколи.

* Чтобы сделать его веганским — замените сливки коровьи на кокосовые, будет еще вкуснее.

Морковный суп

Рецепт рассчитан на 4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Морковь — 4 шт.
Картофель — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Кокосовое молоко 40–70 % — 300 мл
Петрушка — 30 г
Карри — 1 ч. л.
Сладкая паприка — 1 ч. л.
Кориандр — 1/4 ч. л.
Чеснок — 2 зубчика
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: масло для жарки, хлеб для подачи, если в доме найдется бальзамический крем — добавить его сверху супа, будет то, что надо!

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Морковь и картофель отвариваем до готовности, сливаем воду.

2 | Лук обжариваем до румянца на масле, вводим дольки чеснока и подержим до аромата.

3 | Собираем в блендере все овощи, кокосовое молоко, петрушку и специи — взбиваем до однородности.

Примечание:

* Даже если вы не любите морковь — этот суп может вас удивить. Попробуйте!

Раздел 5
Выпечка

Ватрушка из слоеного теста

Рецепт рассчитан на 8–10 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Дрожжевое слоеное тесто — 1 пачка
Творог 9 % — 100 г
Йогурт натуральный — 100 г
Сахар — 30 г
Ванильный экстракт/ванилин — по желанию
Малина — 200 г
Фисташки очищенные (или другой орех) — 20 г

Также понадобится: желток для смазывания (смешать с 20 мл воды или молока), сахарная пудра для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Тесто размораживаем по инструкции на упаковке. Совсем немного раскатываем и нарезаем квадратами. Складываем квадрат треугольником, делаем надрезы, отступая от края 1,5 см, снова разворачиваем квадрат и надрезанные полоски перекладываем на противоположные стороны. (Можно просто вырезать круги.) Выкладываем ватрушки на противень на небольшом расстоянии друг от друга и даем им расстояться 1–1,5 часа.

2 | Творог с сахаром, сметаной и йогуртом взбиваем, к нему же добавляем ванильный экстракт или ванилин. Выкладываем в центр ватрушки начинку, малину (если будете использовать замороженную, обваляйте ягоды в кукурузном крахмале), посыпаем фисташками.

3 | Смазываем ватрушки желтком и отправляем в духовку, разогретую до 180 °С на 18 минут, до румянца.

4 | Готовые ватрушки украшаем свежей ягодой, посыпаем сахарной пудрой.

Примечание:

* Малину можно заменить любой другой ягодой.

Пирог «Ромовая вишня»

Рецепт рассчитан на форму диаметром 22 см

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БИСКВИТА:

Яйца С0 — 6 шт.
Сахар — 150 г
Мука — 140 г
Какао-порошок — 30 г
Разрыхлитель теста — 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

Вишня с/м — 400 г
Сгущенное молоко — 100 г
Сливочное масло — 80 г
Молочный шоколад — 100 г
Ром — 100 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

Шоколад горький — 200 г
Кокосовое масло — 60 г
Фундук — 30 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Начинаем с бисквита — взбиваем яйца с сахаром на большой скорости до пышности и увеличения массы минимум вдвое. Муку смешиваем с какао и разрыхлителем, добавляем к яичной массе и аккуратно мешаем венчиком, не сбивая пышности. Выливаем в форму и выпекаем при 165 ˚С до сухой шпажки, это займет около 60 минут. После достаем из формы и даем остыть.

2 | Вишню размораживаем, сливаем лишнюю жидкость. Шоколад с маслом и сгущенкой прогреваем в микроволновке до растапливания шоколада, периодически помешивая. Добавляем вишню и ром.

3 | Из бисквита вырезаем серединку, разламываем на мелкие кусочки и смешиваем с начинкой. Утрамбовываем внутрь бисквита и замораживаем на 2 часа.

4 | Для глазури соединяем шоколад с маслом и разогреваем в микроволновке до растворения шоколада, также периодически помешивая. Добавляем дробленый фундук — перемешиваем.

5 | Заливаем наш пирог глазурью со всех сторон и отправляем пропитываться на 5–6 часов в холодильник.

* Если у вас есть кольцо для выпечки без дна — это универсальная, самая удобная форма. Дно обтягиваем фольгой и выпекаем. Смазывать бока не нужно, это только мешает бисквиту расти вверх по форме. А если у вас форма не очень качественная — всегда можно аккуратно пройтись по бокам ножом. А дно застелите пергаментом, чтобы легко достать бисквит.

Примечание:

* Этот же рецепт будет здорово смотреться с черной смородиной.

Ромовая баба

Рецепт рассчитан на 10 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Мука — 250 г
Сахар — 30 г
Дрожжи быстродействующие — 5 г
Соль — 2 г
Яйцо С0 — 3 шт.
Масло сливочное — 70 г
Молоко — 70 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СИРОПА:

Вода — 250 мл
Сахар — 250 г
Ром — 60 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМА:

Маскарпоне — 250 г
Сливки 33 % — 50 мл
Сахарная пудра — 30 г

Также понадобится: ягоды для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | В миске соединяем муку, сахар, дрожжи, соль, теплое масло, теплое молоко (около 40 ˚С) и яйца — вымешиваем тесто до однородности в течение 10 минут. В идеале использовать насадку крюк и планетарный миксер, но можно и на ручной миксер поставить насадки-крюки или по старинке усердно мешать руками. Накрываем тесто пленкой и отправляем в теплое место на 40 минут.

2 | Затем тонко смазываем силиконовую форму для ромовых баб сливочным маслом, разделяем тесто и укладываем в форму скатанные шарики, даем подняться 20 минут, смазываем желтком с водой и отправляем выпекаться до сухой шпажки при 170 ˚С, на это уйдет около 20–25 минут.

3 | Варим сахарный сироп: смешиваем воду и сахар в сотейнике и держим на огне, пока сахар не растворится. Даем остыть, затем добавляем алкоголь.

4 | Остывшие бабы замачиваем в сиропе на 2–3 часа.

5 | Для крема взбиваем маскарпоне с сахарной пудрой, примешиваем к нему взбитые сливки, отсаживаем из мешка на каждую ромовую бабу и украшаем по желанию.

Примечание:

* Экспериментируйте с сиропом. Можно добавить в него специи (корица, мускатный орех) или цедру апельсина — будет здорово.

Сырная фокачча

Рецепт рассчитан на лепешку диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 180 г
Вода — 160 мл
Оливковое масло — 10 мл
Сахар — 10 г
Соль — 10 г
Быстродействующие дрожжи — 3 г
Пармезан — 30 г
Сушеный тимьян — 1/2 ч. л.
Сушеный розмарин — 1/2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Соединяем в миске муку, теплую воду (около 40 °C), масло, сахар, соль и дрожжи — вымешиваем насадкой-крюком в течение 10 минут, накрываем пленкой и ставим в теплое место на 40 минут.

2 | Добавляем к тесту тимьян и розмарин, а также мелко натертый пармезан — хорошо перемешиваем. Растягиваем тесто в форме круга на противне, застеленном смазанным оливковым маслом пергаментом (тесто будет жидковатым, не пугайтесь, все в порядке, просто работайте с ним руками, которые обильно смазали маслом).

3 | Даем постоять тесту еще минут 20–30.

4 | Отправляем выпекать в духовку, разогретую до 200 °C на 10 минут.

Примечание:

* Можно посыпать сверху орехами или кунжутом — будет отлично.

Слойка с песто и сыром

Рецепт рассчитан на форму 25 х 15 см

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто слоеное дрожжевое — 1 пачка
Пармезан — 80 г
Базилик — 50 г
Кинза — 50 г
Петрушка — 50 г
Оливковое масло — 50 мл
Кедровые орехи — 50 г
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло для смазывания формы.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Тесто размораживаем по инструкции на упаковке.

2 | В блендере соединяем зелень с оливковым маслом, кедровыми орехами, добавляем соль и перец — и взбиваем в блендере до однородности.

3 | Тесто немного раскатываем, обильно смазываем песто, посыпаем мелко натертым пармезаном, нарезаем полосками одинакового размера (6 шт.) и сворачиваем булочки, как на фото.

4 | Выкладываем в форму, смазанную оливковым маслом, даем тесту подойти в течение 20 минут.

5 | Отправляем в хорошо разогретую до 180 °С духовку на 35–40 минут.

Штрудель с грибами

Большой штрудель, почти на всю длину противня

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто фило — 1 пачка
Шампиньоны — 400 г
Вешенки — 300 г
Лук репчатый — 1 шт.
Творожный сыр — 150 г
Сливки 10 % — 50 мл
Моцарелла для пиццы — 100 г
Соль/перец — по вкусу

Также понадобится: оливковое масло, кунжут.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Грибы нарезаем на небольшие кусочки — обжариваем до готовности на среднем огне, добавляем мелко нарезанный лук — обжариваем до румянца.

2 | Тесто фило размораживаем по инструкции на упаковке. Разворачиваем тесто в плоский лист.

3 | Творожный сыр разминаем со сливками. Смазываем все тесто этой массой.

4 | Сверху выкладываем грибы, посыпаем сыром и закручиваем рулет по длинной стороне.

5 | Выкладываем на противень, смазываем оливковым маслом, посыпаем кунжутом и выпекаем при 180 °C 35–40 минут.

Примечание:

* Тесто фило — идеальный помощник дома. Просто пусть всегда лежит в морозильнике. С ним и сладкие, и соленые блюда — супер. И очень быстро.

Льняной хлеб

Рецепт рассчитан на 1 буханку диаметром 24–26 см

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука пшеничная — 450 г
Мука льняная — 50 г
Кефир — 400 мл
Вода — 30 мл
Мед — 50 г
Дрожжи быстродействующие — 5 г
Лен — 20 г
Соль — 3 г

Также понадобится: оливковое масло.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Смешиваем 2 вида муки, соль, лен и дрожжи, заливаем кефиром, теплой водой и растопленным медом — хорошо вымешиваем насадкой-крюком не меньше 15 минут.

2 | Смазываем миску оливковым маслом, выкладываем тесто, накрываем пищевой пленкой и оставляем на 1,5 часа расстаиваться.

3 | Обминаем тесто, формируем на противне, застеленном пергаментом, буханку. И оставляем подниматься при комнатной температуре на 30 минут.

4 | Делаем надрезы очень острым ножом на хлебе, для красоты.

5 | Отправляем в духовку, разогретую до 220 ˚С на 15 минут, уменьшаем температуру до 180 ˚С и допекаем еще 20 минут.

6| Остужаем на решетке.

Примечание:

* Это базовый рецепт, добавляйте по вкусу орехи, кунжутные семечки или тыквенные.

Шоколадное печенье с овсянкой и сухофруктами

Рецепт рассчитан на 15–20 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливочное масло — 250 г
Сахар — 300 г

Яйца — 2 шт.
Мука — 300 г
Какао-порошок — 100 г
Овсянка долгой варки — 70 г
Разрыхлитель теста — 5 г
Фундук — 50 г
Курага — 50 г
Изюм — 50 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Мягкое сливочное масло взбиваем с сахаром, добавляем яйца — снова взбиваем. Добавляем муку, смешанную с какао и разрыхлителем, — перемешиваем.

2 | Курагу нарезаем кусочками, фундук рубим в блендере. К тесту добавляем овсянку, орехи и сухофрукты — вымешиваем. Делим тесто на 15–20 частей, примерно по 50–70 г на одно печенье, в зависимости от размера, который хочется получить в итоге.

3 | Формируем печенье 6–7 см в диаметре. Отправляем в духовку, разогретую до 180 °С, на 8–10 минут.

Примечание:

* Если знаете, что духовка печет слишком сильно, — сделайте температуру поменьше, потому что это печенье важно не перепечь. Оно должно остаться влажным.

* Если сделаете сразу много — храните герметично упакованным в холодильнике.

Раздел 6
Десерты

Панна-котта с малиной

Рецепт рассчитан на 8 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПАННА-КОТТЫ:

Сливки 33 % — 550 мл
Молоко — 100 мл
Сахар — 70 г
Ваниль — 1 стручок
Желатин листовой — 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КУЛИ:

Малина с/м — 350 г
Сахар — 70 г
Желатин листовой — 5 г

Также понадобится: ягоды для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Сливки с молоком и сахаром смешиваем в сотейнике, ставим на медленный огонь, стручок ванили разрезаем, вычищаем семечки и добавляем их в молоко, провариваем до растворения сахара, накрываем крышкой и даем немного остыть.

2 | Желатин замачиваем в любом количестве воды, листовой возьмет столько воды, сколько нужно. Набухший желатин отжимаем от лишней воды, вводим в сливочную массу, перемешиваем. Разливаем по стаканам, замораживаем.

3 | Малину с сахаром провариваем до растворения сахара. Желатин также замачиваем, а потом добавляем к малине, остужаем и выливаем на замороженную панна-котту.

Примечание:

* Очень удобный десерт. Делаете много, храните готовым в морозильнике, достаете за пару часов до прихода гостей и оказываетесь классной хозяйкой. Провоцируете вопросы: «Как ты все успеваешь?»

Крем-брюле

Рецепт рассчитан на одну форму 10 × 20 см или на несколько маленьких

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливки 33 % — 450 мл
Желтки яичные — 120 г (6–7 шт.)
Сахар — 70 г
Стручок ванили — 1 шт./ или ванильный экстракт

Также понадобится: дополнительно сахар для создания карамельной корочки, а также горелка. Ее можно купить в любом строительном/хозяйственном магазине.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Стручок ванили разрезаем, достаем из нее семена и добавляем в сливки, прогреваем их до закипания.

2 | Сахар растираем с желтками, заливаем сливками, хорошо перемешиваем венчиком.

3 | Разливаем по жаропрочным формам (в идеале керамическим, в них же потом подавать на стол), заполняя на 2/3.

4 | Устанавливаем формы на глубокий противень, в него наливаем воду, чтобы создать эффект водяной бани. Отправляем в духовку, разогретую до 100 ˚С, на 1,5 часа.

5 | Готовый десерт должен полностью остыть, затем отстояться в холодильнике хотя бы 10–12 часов.

6 | Если есть мощный блендер, можно перемолоть в нем сахар в пудру и рассыпать ее тонким слоем по всему десерту, прогреть горелкой до образования корочки.

Примечание:

* Это очень удобный рецепт. Праздничный ужин у вас в субботу, спокойно приготовили в пятницу, а перед подачей карамелизировали. И выглядите с горелкой настоящим шефом, и десерт достойный.

* Можно поэкспериментировать и добавить в сливки не ваниль, а специи, можно попробовать кардамон или даже немного перца.

Чизкейк без выпечки с матчей

Рецепт рассчитан на форму диаметром 20 см

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОСНОВЫ:

Печенье — 150 г
Сливочное масло — 75 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЧИЗКЕЙКА:

Творожный сыр — 500 г
Сливки 33 % — 250 мл
Белый шоколад — 100 г
Сахарная пудра — 40 г
Матча — 10 г
Фисташки — 20 г
Желатин листовой — 10 г

Также понадобится: фисташки для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Печенье дробим в блендере в мелкую крошку, смешиваем с растопленным сливочным маслом и утрамбовываем в форму (в идеале взять кольцо без дна), сразу выкладываем на тарелку, в которой будем подавать. Оставляем в холодильнике, пока готовим основную массу.

2 | Желатин замачиваем в воде. Творожный сыр взбиваем с сахарной пудрой и матчей, сливки с шоколадом прогреваем в микроволновке до расплавления шоколада, периодически помешивая. Желатин отжимаем, подогреваем в микроволновке до растворения (15–20 секунд). Теперь все соединяем вместе: в творожную массу добавляем желатин, сливки с шоколадом и мелко порубленные фисташки.

3 | Выливаем готовую массу на печенье и отправляем стабилизироваться хотя бы на 6–8 часов в холодильник. Или на меньшее количество часов, но в морозильнике.

Примечание:

* Можно сделать без матчи, но добавить ваниль, например, или не только исключить матчу, но и заменить белый шоколад на молочный — как обычно, оставляю вам поле для экспериментов.

Миндальный меренговый рулет

Рецепт на большой рулет, на целый противень

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КОРЖА:

Белок яичный — 200 г (7 шт.)
Сахар — 300 г
Соль — щепотка
Крахмал кукурузный — 30 г
Миндальная мука — 70 г
Миндальные лепестки — 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КРЕМА:

Творожный сыр — 250 г
Сахарная пудра — 50 г
Сливки 33 % — 150 мл
Клубника — 200 г

Также понадобится: клубника и сахарная пудра для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Белки взбиваем с солью до пены, добавляем в несколько приемов сахар и продолжаем взбивать до устойчивых пиков. Вмешиваем аккуратно лопаткой миндальную муку и кукурузный крахмал.

2 | Распределяем массу ровным слоем по силиконовому коврику или по качественному пергаменту размером с противень (это важный момент, к неплотному дешевому пергаменту может прилипнуть), посыпаем миндальными лепестками и отправляем в духовку, разогретую до 150 ˚С, на 30 минут.

3 | Пока выпекается тесто, делаем крем. Взбиваем творожный сыр с сахарной пудрой, добавляем уже взбитые до устойчивых пиков сливки и аккуратно перемешиваем, не повреждая пышности.

4 | Когда достали основу для рулета из духовки, нужно дать ей остыть буквально 7–10 минут. Застилаем стол пищевой пленкой (если стол намочить — пленка удобно ляжет и не будет сползать), переворачиваем на нее корж, аккуратно снимаем пергамент, покрываем всю поверхность кремом, выкладываем кусочки клубники и сворачиваем по длинному краю рулет, упаковываем в пленку и отправляем в холодильник стабилизироваться на 4–5 часов.

Примечание:

* Можно использовать любые ягоды, которые вы любите, а если будут сложности с поиском миндальной муки — замените на дробленые орехи.

Трюфель с киноа

Рецепт рассчитан на 15 шт.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Горький шоколад — 100 г
Молочный шоколад — 100 г
Сливки 33 % — 75 мл
Масло сливочное — 25 г
Миндаль — 30 г
Киноа — 20 г

Также понадобится: киноа и молочный шоколад для глазировки и декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | На сухой сковороде обжариваем на небольшом огне сырой миндаль и киноа до аромата орехов (около 2 минут). Даем остыть, взбиваем до мелкой фракции в блендере.

2 | Два вида шоколада заливаем сливками и прогреваем в микроволновке, регулярно помешивая, до растапливания шоколада, вводим туда мягкое сливочное масло, пробиваем блендером до однородности, добавляем к шоколаду орехи с киноа — перемешиваем, накрываем пленкой и убираем в холодильник на сутки для стабилизации шоколада.

3 | На следующий день формируем из массы шарики из трюфелей, примерно по 20 г каждый. Отправляем в морозильник минут на 30, чтобы удобнее было работать с глазировкой.

4 | Для глазировки берем небольшой глубокий соусник, в который выливаем растопленный шоколад, и с помощью вилки окунаем туда конфету, а затем посыпаем сверху киноа.

Примечание:

* Трюфели можно хранить и в морозильнике, и в холодильнике. Не экономьте на шоколаде, пожалуйста, именно от него и будет зависеть вкус трюфеля. В профессиональных кондитерских магазинах можно найти качественный шоколад по цене шоколада из супермаркета, но состав и вкус у них максимально отличаются.

Раздел 7
Напитки

Молочный коктейль «Сникерс»

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко — 80 мл
Мороженое — 250 г
Арахисовая паста — 30 г
Шоколад молочный — 50 г
Банан — 1 шт.

Также понадобится: взбитые сливки и сникерс для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Соединяем в коктейльном блендере все ингредиенты и взбиваем до однородности.
2 | Разливаем по бокалам и украшаем по вкусу.

Примечание:

* Этот коктейль достаточно густой и очень сытный, может стать отличным вариантом десерта. Если хочется получить более насыщенный шоколадный вкус — можно добавить немного какао.

Холодный чай 18+

Рецепт рассчитан на 4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Зеленый чай — 600 мл
Сок лимона — 30 мл
Апельсиновый сок — 50 мл
Мед — 20 г
Мята — 2–3 веточки
Апельсин — 1 шт.
Лайм — 1 шт.
Ром белый — 70 мл

Также понадобится: лед и дополнительно апельсин, мята для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | В 600 мл горячего зеленого чая (заварить какой любите и так крепко, как нравится) разведем мед, добавим туда же дольки апельсина, лайма и листья мяты, дадим настояться 30–40 минут, затем полностью охладим.

2 | К чаю добавляем ром, сок апельсина и лимона — хорошо перемешиваем и наливаем в стаканы со льдом.

Примечание:

* Это достаточно легкий по крепости коктейль, регулируйте количество рома по настроению.

* Можно сделать версию на черном чае с темным ромом или на каркаде с розовым ромом.

Клубничный коктейль с ромом

Рецепт рассчитан на 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мороженое — 250 г
Клубника — 150 г
Белый ром — 70 мл
Лед

Также понадобится: клубника и взбитые сливки для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Все ингредиенты, включая лед (если блендер технически может измельчить лед, тогда делаем так, если нет — пару кубиков льда добавляем уже в готовый коктейль), помещаем в блендер и взбиваем до однородности.

2 | Украшаем сливками и дольками клубники по желанию.

Примечание:

* Это как милкшейк, только сильно лучше.

* Если будете брать замороженную клубнику или если любите достаточно сладкие коктейли, тогда стоит добавить немного сахарного сиропа. Сделать дома его просто: сахар с водой в соотношении 1:1.

Манго-шейк

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Манго — 1 шт.
Банан — 1 шт.
Шпинат — 10 г
Кокосовое молоко — 200 мл
Семена льна — 20 г
Мед — 20 г

Также понадобится: для декора отлично подойдет свежий кокос, да и съесть его потом неплохо.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Семена льна заливаем горячей водой, даем постоять 5–7 минут.

2 | Соединяем все ингредиенты в блендере и взбиваем до однородности.

Примечание:

* Получается очень сытный и полезный коктейль. Если не любите шпинат, можно заменить на другую зелень. Мята тоже будет здорово смотреться. Благодаря льну в составе еще долго не захочется есть, а кишечник скажет спасибо.

Арбузный смузи

Рецепт рассчитан на 2–3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Арбуз — 500 г
Мята — 2–3 веточки
Йогурт натуральный — 100 г

Также понадобится: мята и лед для подачи.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | 2020 год славится тем, что можно найти арбуз сорта «черный принц», и он будет без косточек (шок!), но если легких путей мы не ищем, тогда берем обычный арбуз и избавляем его от косточек.

2 | Дальше схема старая — закидываем в блендер все ингредиенты и взбиваем до однородности.

3 | Подаем со льдом и украшаем мятой.

Примечание:

* Пить надо сразу, коктейль может расслоиться.

* А еще можно сделать алкогольную версию: исключить йогурт, но добавить ром.

Ягодная сангрия

Рецепт рассчитан на 4–6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вино красное сухое — бутылка
Ягодный ликер — 200 мл
Апельсин — 1 шт.
Лимон — 1 шт.
Клубника — 100 г

Также понадобится: лед, ягоды для декора.

КАК ГОТОВИТЬ:

1 | Клубнику и цитрусы нарезаем дольками, заливаем вином и ликером — хорошо перемешиваем и отправляем настаиваться на сутки в холодильник.

2 | Подаем со льдом и ягодами.

Примечание:

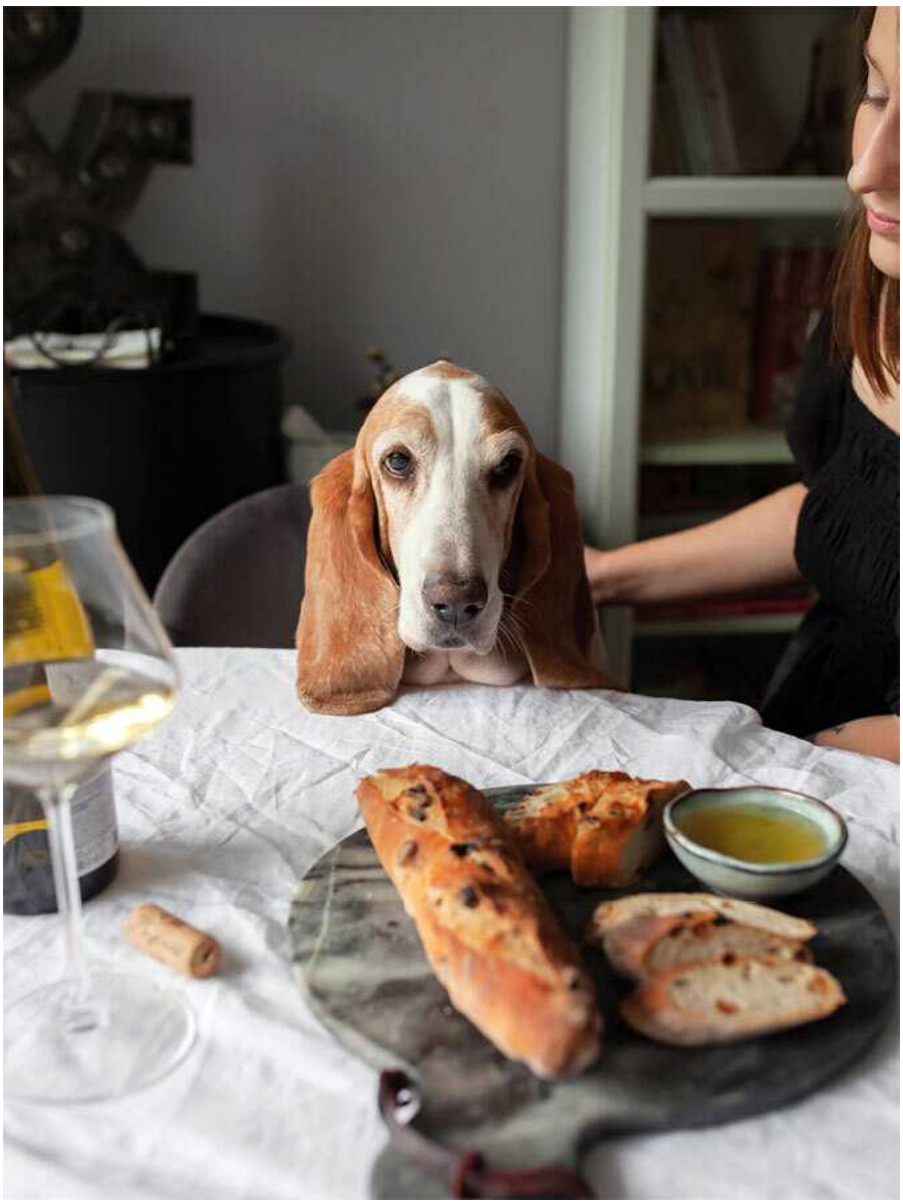
* В идеале найти ликер из красной смородины — он лучше всего подходит. Добавляет правильную кислинку.

LINIMENTUM
SYNTHOMYCINI
10%

Раздел 8
Секреты/лайфхаки повара

Масло

КАКОЕ ВЫБРАТЬ/НА ЧЕМ ЖАРИТЬ



Поговорим о масле. Важный разговор и с точки зрения кулинарии, и с точки зрения нашего здоровья.

Столько вокруг этой темы мифов и категоричных

утверждений, что нет больше сил это терпеть, давайте разложим все по полочкам.

Есть несколько принципиально важных моментов:

| **Точка дымления.** Определенная температура, после которой масло начинает дымиться, запускаются химические процессы, вследствие которых выделяются канцерогены. У рафинированных масел она, конечно, выше. Но при этом совершенно не значит, что на Extra Virgin жарить нельзя от слова «совсем». Во-первых, не стоит долго греть масло на сковороде, перед тем как выкладывать продукт. Во-вторых, сам продукт охлаждает масло и таким образом, жаря на небольшом огне, мы не достигаем точки дымления.

| **Вкус и аромат масла.** Сейчас выбор настолько широк, что ограничивать себя оливковым непростительно.

| **Содержание насыщенных жиров**, так как в отличие от ненасыщенных они расщепляются в организме не полностью.

| **Румяная корочка.** Шах и мат! От масла здесь много зависит.

А теперь к многообразию масел:

Кокосовое масло — при умеренной температуре отлично подходит для жарки. Придает интересный вкус готовому блюду. Попробуйте сделать сырники на нем.

Масло авокадо — с ним можно готовить практически все, очень терпимо к высоким температурам. Идеально для домашнего майонеза.

Масло тыквенных семечек. Лучше не использовать для жарки, оно просто создано для салатов.

Масло из виноградных косточек. Достаточно нейтральное, не забивает вкус самого продукта. И для жарки, и для заправки. Прекрасно для карамелизирования.

Масло гхи. Идеальная замена сливочному маслу, если есть цель отказаться от лактозы. Дает классный ореховый вкус, добавляйте в каши.

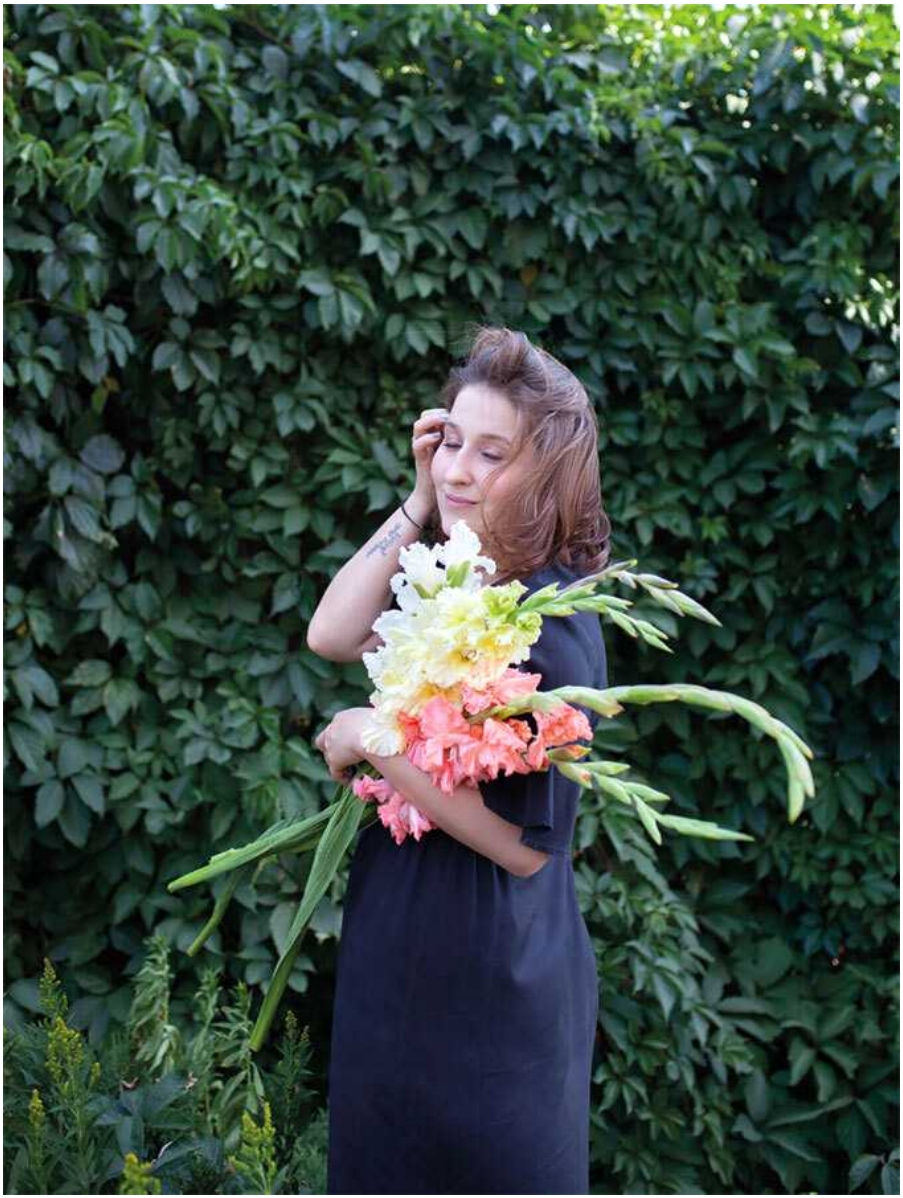
Кунжутное масло. Отлично для жарки, придает уникальную нотку блюдам. Незаменимо для азиатской кухни.

Горчичное масло — оно просто создано для сочетания с овощами и зеленью. Не горчит, но добавляет пикантности.

Ореховые масла (фисташка, грецкий орех, миндаль и т. п.) — можно жарить только на низкой температуре, очень яркие по ароматике масла, но, как правило, стоят как крыло самолета. Оттого используем экономно, в исключительных случаях, например в ореховом кексе, чтобы подчеркнуть вкус.

Оливковое с ароматизацией. И речь не идет про ароматизаторы в составе, только натуральный способ — добавление процента продукта, от которого и получают аромат. Трюфель, или чеснок, или травы. Придаст изюминку даже самому базовому блюду.

Продолжать можно еще долго, но этого списка будет достаточно, чтобы вы разнообразили свои кулинарные будни. Кстати, важный момент: хранить масло нужно плотно закрытым, в прохладном и темном месте, то есть в холодильнике или погребе, если таковой имеется.



База: сочетание еды и вина

Существует несколько принципов, по которым несложно научиться сочетать вино и еду. Один из базовых и важных — принцип «земли». Если сформулировать его кратко — нужно знать историческую родину блюда, тогда смело подбираем вино из этого же региона, и они, вероятнее всего, будут гармонировать.

Однако сейчас кухни мира «интернационализировались», и

данный вид сочетания хоть и является основополагающим, на первый план выходит «похожесть» вина и блюда, к которому мы его подаем. Либо универсальность, если выбор небольшой.

Ниже для удобства приведу несколько безошибочных сочетаний, которые легко запомнить и применять.

1 | Универсальность = розе. Розовое вино подходит к большому количеству блюд. Салаты, фруктовые тарелки, рыба и овощи на гриле. Разумеется, розовое не стоит сочетать с жирным куском мяса, но об этом — далее.

2 | Кислотность сопровождаем кислотностью. Пример: салат, заправленный бальзамическим соусом, рыба с лимоном или паста с томатами идеальны к кислотным винам. Варианты:

Белые: рислинг, шенен блан, совиньон блан, альбариньо, вина из региона Шабли.

Красные: санджовезе, каберне фран, гаме, барбера.

3 | Жареные и соленые блюда = игристые вина. Но если говорить совсем честно, то игристые дружат со всей едой. И даже с фастфудом, ну на заметку, важная ремарка, я считаю.

4 | Жирные блюда на гриле (мясо всех мастей) требуют вина с высоким танином. Как правило, это красные вина, выдержанные в дубе. Такие вина нельзя подавать к рыбе, каким бы прекрасным ни было вино, какой бы вкусной ни была рыба, на выходе это сочетание создаст только металлический привкус во рту.

5 | Вина из ароматических сортов сочетаются с ароматными блюдами — азиатская и индийская кухня. Здесь можно не бояться специй и что они забьют вкус вина. Выбирайте следующие сорта: гевюрцтраминер, рислинг, мускат, совиньон блан.

6 | Сладкие вина дружат с десертами. Простой, но классный пример — портвейн и шоколадные десерты, токайские вина и сладкие рислинги с десертами из тропических фруктов.

Ну и не забывайте про самые базовые правила употребления вина — охладите до нужной температуры, подавайте в правильном бокале и пейте осознанно.

Познакомьтесь с вином, отдельно с ним, в паре с едой, с его ароматом сразу, с его ароматом спустя 10 минут. Почувствуйте, о чем оно.

Специи и их секреты

Правильное использование специй поможет вам разнообразить даже самые банальные рецепты и самые скучные продукты. Пряности могут оттенять, резко усиливать или даже кардинально менять вкус блюда.

В рецептах я специально оставила вам возможность подумать самостоятельно, какой букет специй подойдет и почему. Это

будет ваша домашняя работа, обещайте сделать. Тут оставлю базу знаний, основу, которая в этом поможет.

Хранение. Давайте начнем с того, что не нужно покупать специи на рынке. Вот эти вот «порошки», которые стоят открытыми в тесном контакте друг с другом на протяжении длительного времени. Специи очень легко перенимают посторонние запахи, поэтому только герметичное хранение. Если используете специи редко — берите целые, не молотые, так удастся сохранить больше аромата.

Допустим, с букетом специй вы определились, но есть еще один важный момент — **добавлять специи нужно вовремя.** На старте приготовления, как правило, добавляют целые пряности, такие как перец горошком или лавровый лист, чтобы они успели прогреться и отдать блюду аромат. Если будете обжаривать, а после тушить мясо, например, специи используют на этапе жарки. За несколько минут до готовности блюда добавляют молотые специи или пряные травы.

Специи можно разделить по вкусу на 5 групп: горькие, кислые, сладкие, острые и терпкие. Если каждая специя по отдельности сочетается с конкретным продуктом, значит, их можно комбинировать между собой. Также важно, что в блюде доминировать может не больше двух специй (их добавляем в большем количестве), остальные только дополняют (добавляем чуть-чуть).

Ниже приведу список из 20 специй, которые всегда есть на моей кухне:

| **Соль.** Держу как крупную, так и мелкую. Универсальный усилитель вкуса, важно соблюдать баланс.

| **Смесь перцев.** Покупаю белый, зеленый, розовый и черный перцы и мелю в ступке, когда необходимо использовать. Как и соль, универсальный усилитель вкуса.

| **Имбирь.** В любые азиатские блюда, в напитки, особенно зимние, для выпечки.

| **Карри.** Для риса, для мяса и, конечно, для тушеных овощей.

| **Розмарин.** Этот тонкий хвойный аромат. Важно не переборщить, идеально для всех корнеплодов. И будто создан специально для тыквы, можно для тыквы с мясом.

| **Зира.** Все блюда на основе томатов идеально сочетаются с зирой, ну, разумеется, для плова. А в дуэте с перцем чили это идеальная приправа для тако.

| **Корица** — безусловно, мультифункциональная приправа. К любой выпечке, в гранолу, для каши, в кофе.

| **Орегано.** Очень итальянская специя — в пасту, пиццу или

лазанью.

| **Паприка:** сладкая, острая и копченая. Это база. Во все мясные блюда, в супы, на авокадо-тост, для хумуса.

| **Базилик.** Очень мягкая специя, универсальная, особенно хороша к овощам.

| **Кардамон.** Во все блюда индийской кухни, в выпечку, в кофе и чай.

| **Кайенский перец.** Если готовим для любителей жгучего.

| **Гвоздика.** Конечно, храню для глинтвейна, но и к овощным бульонам отлично, и в выпечку.

| **Тмин.** Если пеку хлеб, без него не обходится.

| **Лемонграсс.** Я очень люблю азиатскую кухню, особенно адаптированную под Россию. И в свой вариант том-яма всегда добавляю.

| **Мята.** В гороховый суп, к баранине, замариновать куриное филе с этой специей — приятно удивить гостей.

| **Мускатный орех.** Как без него? Бешамель без него не сварить.

| **Шафран.** Для меня это про паэлью и про куличи.

| **Сумах.** Во все овощное — идеально. Особенно гарниры с крупами вроде — булгура и кускуса.

| **Куркума.** Креветки или чатни — это небанальное использование этой специи.

Скомпонуйте специи по-своему, как нравится именно вам, строгих правил нет, просто помните о мере, ведь пряности не должны перебить основной вкус продукта.

Сервировка стола

ПОДАЧА БЛЮД

Красивая сервировка стола — залог успешного ужина. Мы не будем говорить о дурацких правилах: где и какую вилку положить, мы все-таки дома, садимся за стол с самыми близкими

и хотим хорошо и вкусно провести время. Расскажу о своих маленьких хитростях.

Если выбираю **скатерть**, то всегда однотонную, чтобы она не отвлекала от еды в тарелке. Пусть акцент будет именно на еде.

Посуда, она, конечно, существенно определяет общий вид. Про нее вас ждет отдельный монолог. Сразу выставляю 2 вида тарелок — это просто красиво. Приборы, бокалы для вина/воды. Но посуда далеко не все.

А как без **деталей**? Всегда выставляю воду на стол в кувшине, но было бы скучно, если просто вода, потому добавляю слайсы огурца или дольки цитрусовых и веточки мяты. Если готовила мясо и остался розмарин — добавлю его. В общем, исследуйте холодильник на предмет таких мелочей.

Чем-то украсим стол — простой букет цветов или несколько сухоцветов в вазе, может, еловые веточки перед Рождеством — мысль вы поняли.

Люблю выставлять простые закуски. Здорово иметь под них небольшие емкости, необычные тарелки маленького диаметра. Оливки, маслины, вяленые томаты, сыр, колбасные изделия, орехи, мед, виноград, красивый ремесленный хлеб, сливочное масло с зеленью — все это заполнит пространство стола, и не придется мучиться и искать огромные тарелки, чтобы выставить основные блюда в центр стола, подадим их порционно каждому гостю.

А если собрать такой комплект: **красивая емкость под оливковое масло, солонка/перечница, интересная салфетница и ароматная свеча,** то можно совсем не думать, что же выставить на стол, чтобы создать уют.

Как человек из общепита, не могу не отметить **чистоту приборов, бокалов.** Натирать их — святое дело. Кстати, один из самых простых вариантов — пройтись салфетками, смоченными уксусом.

А еще крадите, «как художник», пока не будет достаточно насмотренности, чтобы обходиться без «подглядок». **Я всегда ищу вдохновение на Pinterest,** например, когда речь идет о тематическом празднике. И столько простых идей, казалось бы, просто на поверхности, но мы в суете дней их совсем не замечаем. Веточку эвкалипта на тарелку или сделать подставку под яйцо на Пасху из соленого теста. Опять же такие простые, но такие важные детали.

А тут я поделюсь 7 секретами ресторанной подачи блюда. Правила универсальны, применимы практически ко всему, что вы готовите в повседневной жизни. Казалось бы, какая разница, еда есть еда. Съел — и забыл. Но это же такая магия. Красота

момента, из таких вот деталей вся наша жизнь и складывается, это очень важно — наполнять ее таким содержимым.

| Используем контрастные продукты. Гармония контраста знакома мне из художественной школы, но эти правила работают не только на холсте. Салат из зеленых листьев оттеняют яркие томаты или темные маслины. Чем ярче цветовой контраст, тем интереснее блюдо. Кстати, цветовой круг поможет выбрать комбинации. Противоположные цвета в нем и есть контрастные.

| Выкладывайте перед сборкой блюда все ингредиенты перед собой. Так вам будет понятнее, как двигаться дальше.

| Делайте блюдо выше, а не шире. Иначе говоря, выкладывайте еду вверх, а не заполняя всю поверхности тарелки. Оставляйте «воздуха» либо строго посередине, либо с одной стороны.

| Правило нечетного количества. Пять креветок или семь оливок — нечетное количество всегда выглядит выигрышнее.

| Небольшие порции. Сформировать интересную композицию не из таза еды будет гораздо проще.

| Постарайтесь избегать симметрии. Оставьте легкий творческий беспорядок в тарелке — так будет эффектнее.

| Используйте украшения. Это банальный, но очень яркий прием. Стружка тунца, молотые орехи, кунжут или льняные семечки, нити чили или микрозелень. Все это формирует из обычного скучного блюда — ресторанное.

И следите за профессионалами. Если кухня — это то, что вам интересно, подписаться на современных шефов просто необходимо. Формируем насмотренность, запоминаем их приемы, чтобы потом не просто повторить, но внести в них свой стиль. Это дает опору, но творческий подход никто не отменял.

Отдельно хочется сказать про посуду. Давайте не будем беречь сервизы до лучшего дня, доставать по особому поводу, — давайте есть красиво каждый день. Если вы только в поисках своих идеальных тарелочек, хочется дать простой совет — не бойтесь «неидеальности». Легкая небрежность, расслабленность, вот этот стиль «без натуги» — это всегда в первую очередь удобнее вам самим. Согласитесь, если вы решили, что все будет синим, потом будет сложно подобрать все остальное. Посуду можно собрать в комплект, даже если она разных цветов, фактур и материалов. Включайте воображение, собирайте виш-лист, не покупайте «одну красивую кружечку», даже если очень захотелось. Лучше собрать базу, как в одежде, на которую легко опираться, а потом уже добавлять к ней детали — красивый

салатник или необычный кувшин.

Оборудование и инструментарий

Прибор для удаления сердцевины из яблока, форма для льда в виде сердечка, йогуртница и другая ненужная ерунда на кухне у нас, как правило, есть, а вот качественного базового инвентаря, как правило, нет. Помогу вам собрать эту основу.

| **Духовка.** Плита. Мне часто встречаются вопросы: а какая

лучше, какая правильная и т. п. Мой ответ — любая, какая вам нравится. Как профессиональный кондитер, могу уверить вас, что даже самое дорогое профильное оборудование дает погрешности, неравномерно прогревает, потому не страдаем, а берем технику в рамках нашего бюджета. К любой духовке можно приноровиться. «В моей все горит», «Моя вечно недопекает» — покупаем термометр для духовки, который устанавливается внутрь и больше никогда не переживаем. Теперь мы знаем реальную температуру внутри.

| **Блендер.** Главное — мощный. Чтобы мог в идеальную консистенцию взбить нут для хумуса или даже превратить разваренную индейку в нежный паштет.

| **Миксер.** Необязательно планетарный, необязательно узнаваемой марки. Нас интересуют два вида насадок: венчики для большинства операций и крюки для теста.

| **Весы.** Пожалуйста, купите весы, и жизнь на кухне заиграет новыми красками.

| **Термометр.** В идеале с термощупом. Это просто удобно. И для итальянской меренги, и для ростбифа. Кухня — это точные цифры. Не менее важно, чем весы.

| **Терка.** Главное, чтобы не гнулась и не ржавела.

| **Сковороды** — не нужно покупать сто комплектов. Достаточно иметь вок и одну сковороду среднего диаметра. Также кастрюля по размеру семьи и сотейник с толстым дном. Кстати, очень люблю варианты с отстегивающейся ручкой. Во-первых, удобнее мыть в посудомойке, во-вторых, можно использовать в духовке. Обжарил с двух сторон до корочки и довел до готовности в духовке.

| **Ножи.** Правило тройки: шеф-нож, нож для хлеба и нож для овощей.

| **Щипцы.** Это очень удобно, очень, обещаю, вы будете благодарны за этот совет. Не мучиться в попытках перевернуть все вилкой или потрогать горячее рукой — для всего этого есть щипцы. Не покупайте очень крупные, важно, чтобы плавно сжимались, мягко.

| **Венчик.** Взбалтывать вилкой — неизменная традиция русских людей, но нужно ее прервать. Венчиком можно взбить до легкой пены, когда это важно, смешать сухие ингредиенты для кекса и заварить идеальный крем, постоянно помешивая.

| **Лопатки.** Пластиковая, чтобы работать со сковородой, и силиконовая, чтобы доставать со дна все-все остатки крема.

| **Сито.** Большое и маленькое. Большое — и фрукты вымыть, или макароны откинуть и муку просеять. Маленькое — сварить пашот, присыпать десерт сахарной пудрой.

| **Кольцо без дна.** Всего одна форма, которая поможет стать профессиональным кондитером. Форму без дна обтягиваем плотной фольгой и выпекаем бисквит; если хотим сделать муссовый торт — смачиваем немного форму и обтягиваем плотной пищевой пленкой. Этой же формой можно вырезать тесто на медовик, да, не обводить тарелку, а потом прорезать ножом, а просто надавить железной формой, а главное, потом в ней же этот торт и собрать.

| **Тефлоновый коврик.** Стоит 150 рублей, а живет несколько лет. Не переводим тонну пергамента, бережем природу. К коврику ничего не прилипает, его легко мыть.

| **Овощечистка.** Незаменимая вещь на кухне. Понятно, что для чистки овощей, но и нарезать тонкие слайсы огурца или моркови в салат. Такой простой прием, а как круто будет смотреться.

| **Кисточка силиконовая.** Смазывать сковороду или противень, а также выпечку желтком. Быстро и аккуратно.

| **Нож для пиццы.** Удобно использовать не только по прямому назначению, но и нарезать тесто для тартов или пирожков.

| **Шпатель и палетка.** Этот базовый набор пригодится, если вы собираетесь готовить ровные торты.

| **Кондитерский мешок и 1–2 насадки для него.** Правда важный, если хочется собрать торт с идеальным разрезом, отсадить эклеры и т. п.

| **Ступка.** Нежно люблю. Мало того что каменная ступка очень красива, идеально смотрится на фотографиях, в ней можно быстро смолоть букет приправ для блюда, размять авокадо или какой-то соус. Польза, не только эстетика.

| **Острые кухонные ножницы.** Без комментариев.

| **Точилка.** И для ножниц, и для ножей.

| **Половник и шумовка.** Тут тоже все понятно.

| **Скалка.** Очень люблю акриловые скалки без выемок под руки. Они на самом деле самые удобные.

| **Пресс/молоток для мяса.** Идеальные отбивные сами себя не отобьют.

| **Выжималка для цитрусовых.** Если не хочется мучить руки, а нужна всего половина лимона — это незаменимо.

| **Фольга, пергамент и пищевая пленка.** Одноразовый, но тоже необходимый инвентарь.

Естественно, этот список можно продолжать бесконечно. Но на самом деле этого вполне достаточно, чтобы даже не на самой маленькой кухне занять все пространство. А представьте, сколько

у нас лишнего. На самом деле чем меньше у нас инструментов и чем ближе они расположены, тем быстрее и удобнее будет процесс приготовления.

Заповеди кухни

Несмотря на то что моя работа — это часто 12 часов у стола с бисквитами, ганашами, курдами и так далее, готовить дома для меня никогда не в тягость. Хочу поделиться своей философией на этот счет. Что помогает мне любить этот процесс столько лет.

| **Никогда не готовлю в плохом настроении.** Если вдруг

напала «грусть-тоска» — сначала нужно разобраться с эмоциями, а уж только потом приступать.

| **Заготовки.** Правильные заготовки — это 70 % успеха. В морозильнике у меня всегда есть замороженный бульон. Например, сырников и котлет делаю двойную порцию: одну съели, вторую заморозили на черный день. Как раз когда вот это плохое настроение случилось — просто разогрела в духовке и ничего не выдумывала. В холодильнике есть уже отварная крупа: сегодня она станет базой для каши на завтрак, а завтра — основой для гарнира на ужин. Сильно сокращает процесс готовки. Подумайте, что используете чаще другого, и храните подготовленным заранее.

| **Все под рукой.** Сделайте хранение на кухне максимально удобным для себя. Да, один раз нужно будет заморочиться. И повесить какой-то рейлинг, и прибить какую-то полочку, купить правильные контейнеры, все подписать и разложить, но потом вы скажете себе спасибо.

| **Привлечь помощь.** Ну а что! Шеф никогда не работает один, всегда с командой. Не надо этого стесняться. Если не успеваете, нет настроения, просто не любите какую-то конкретную задачу — попросите мужа, подругу, детей — они наверняка откликнутся.

| **Делать одновременно и логично.** Приготовить большой ужин — это серьезная логическая цепь. Нужно определить последовательность действий, которая приведет к пути наименьшего сопротивления. Условно если мне нужно приготовить торт — сначала замешиваю бисквит, ему нужно будет время на выпекание и остывание. Потом варю крем — ему нужно стабилизироваться. А если разделить задачи на 2 дня? Это совсем получится удобно. Сегодня бисквит и крем, а завтра уже быстрая сборка. И в итоге не стоял на кухне 7 часов, не устал ни в первый, ни во второй подход и остались только приятное впечатление и классный результат.

| **Разнообразие**. Стараюсь не покупать одни те же продукты, разные крупы, разные специи, разные соусы. Все это превращает готовку в интересную игру, а не в рутинную обязанность.

Заключение

Я буду, скрестив пальцы, надеяться, что эта книга станет для вас настольной. Что вы заляпаете все ее страницы, что каждый рецепт вы переработаете под себя. Добавите то, что любите, или исключите то, что не нравится, попробуете с другими специями, с другими овощами. Это будет для меня очень важным результатом.

У нас сформировалась ужасная привычка относиться к приготовлению еды как к жуткой домашней работе, которую ты обязан делать. Но это точно может быть совсем про другое.

Про семейные традиции, которые вы сами создаете. Про близость с родными, когда вы каждый день завтракаете вместе. Когда выставляете на стол красивую посуду, красивую еду, когда начинаете день так, что хочется улыбаться, когда от таких мелочей вы заряжаетесь и хочется привносить эту красоту в свою жизнь и всеми другими путями.

Будьте открытыми к экспериментам с едой, это ведь такая банальность по сути. Мне кажется, это путь, по которому вы можете пройти очень далеко. Если вы открыты к таким простым вещам — вам легче пустить в жизнь и другие, уже глобальные перемены.

Кухня — это не просто место, где мы едим, это место, где мы формируем определенные ритуалы, это культура вкуса. Берегите ее, создавайте такой, какой вы хотите, не откладывайте на потом, позволяйте себе лучшее из возможного.

~ ~ ~

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).

У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b